

【オーブンで簡単イカリングフライ】

●材料（4人分）

生いか胴部分	・・・	200g
小麦粉	・・・	大さじ4
A { 卵	・・・	1個
牛乳	・・・	大さじ1
パン粉	・・・	2カップ
油	・・・	大さじ1
塩こしょう	・・・	少々



●作り方

- ①いかは輪切りにし、熱湯で茹でる。
- ②フライパンに油を熱し、パン粉をこんがりと色づくまで炒める。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ衣を作る。
- ③いかの両面に塩こしょうを振り、Aの衣を付けて、②のパン粉をまぶし、オーブンシートを敷いた天板に並べて200℃に温めたオーブンで10分焼く。

【料理について】

揚げないことでヘルシーな上、いかを茹でることで形も崩れずにきれいに仕上がります。オーブントースターで約5分焼いても簡単に作ることができます。